



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… せきぐち整骨院 関口哲也
住所…… 江戸川区松江 3-14-5
営業時間… 月～金 8:30～12:00/15:00～19:30 土 8:30～14:30
休診日…… 日・祝祭日
電話…… 03-5662-1154

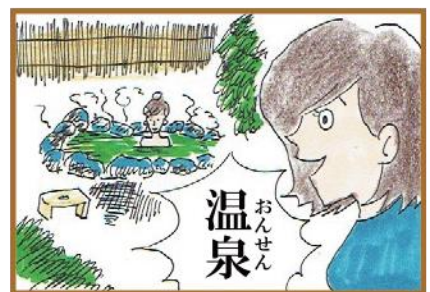
どうぞお気軽に
お電話ください!

こんにちは！院長の関口です！

新年度が始まる4月。学生や新社会人の方々は、新しい生活の始まりに、期待や不安を多く抱いていることと思います。そして、それを親として見守ったり、先輩として背中を見られたりと、それぞれの立場は違えど、多くの方が緊張したり、背すじを伸ばす機会にもなるのが、この4月です。新型コロナウイルスの心配がまだまだ続きますが、そんな中でも、明るい未来を描いて、私も頑張っていきたいと思います！

4月最初のイベントとして知られているのがエイプリルフールですが、ここ最近、4月1日はただ「ウソをつく日」ではなく、「人を幸せにするウソをつく」「ウソを現実にして夢を叶える」などの声や活動が増えているようです。調べてみると、面白いウソや感動するウソまで、“幸せなウソ”が色々で見付かります。ウソの世界も、実に奥が深いですよ！

ゴールデンウィーク



4月のゆかりのもの

- 🌸 **誕生花** サクラ・マーガレット
- 💎 **誕生石** ダイヤモンド・石英
- 👤 **今月生まれの有名人**
 - ・宮沢りえ (4/6)
 - ・山下智久 (4/9)
 - ・森山直太朗 (4/23)
 - ・常盤貴子 (4/30)

📢 今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせについてご自由にお書きください。



院長の知恵袋

掃除機のコードについている黄色い印の意外な意味とは？

家庭で使う掃除機、最近ではコードレスタイプのもが増えてきましたよね。コード式の掃除機では、本体にコードが収納されていて、使う時はコードを引き出し、使い終わったらボタンを押してコードを巻き取るという動作を、多くの方が経験したことがあるでしょう。その際、限界まで引き出すと、コードに赤い印が出てくると思います。これはもちろん、「これ以上引き出せない」というサインですね。では、その手前にある黄色い印は、何のためにつけられてい

るのでしょうか？コードが「もうすぐ引き出せなくなる」サインだと勘違いしている人も多いようですが、実はこれ、「ここまで必ず引き出す必要がある」という印なのです。コードが多く本体内に巻かれたまま掃除機を使用すると、中に熱がこもってしまい、発火の原因になる恐れがあります。そのため、コードはしっかりと黄色い印のところまで引き出してから使う必要があります。コード式の掃除機をお使いの方は、ぜひ覚えておきましょう。

ナンプレで頭の体操

「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に1~9がひとつずつ入るように埋めましょう！

			7	2				
6			3					
	2	7	5		9	6	1	
1		5		6		4	2	
9		2		1	5	3		
			9				6	1
4		6	1			8	3	
7				8		1	9	
	1	8		9	6		4	5

3		7				9	6	
	9	2		6				
	1				9		7	4
		4			3	2		
8			7		1		9	6
1	6	9			2	7	5	3
	4	8	2	7		5		
	7	5	1			6	4	
6						8		

解けたら答えを持ってきてね！一緒に答え合わせをしましょう！



旬の食材レシピ

しいたけのみそマヨ焼き



4月の旬の食材10選

ピックアップ

- しいたけ
- ◆ セロリ
- ◆ あしたば
- ◆ ぜんまい
- ◆ アスパラガス
- ◆ たまねぎ
- ◆ グリーンピース
- ◆ パセリ
- ◆ ごぼう
- ◆ ふき

材料 (2人前)

- ◆ しいたけ 4枚
- ◆ マヨネーズ 大さじ2
- ◆ みそ 小さじ1

作り方

- 1 しいたけは石づきを取り、軸の部分はみじん切りにする。
- 2 ボウルにしいたけの軸を入れて混ぜる。
- 3 オーブントースターの天板にしいたけのカサの内側を上にして並べ、みそマヨをのせ、オーブントースターで3分ほど焼く。

ピックアップ

しいたけは天日干しで栄養価がアップ!

しいたけの旬は、3~5月の春と、9~11月の秋です。秋のイメージが強いかもしれませんが、春のしいたけは、厳しい寒さを乗り越えてうま味をたっぷりと蓄え、肉厚でとても美味しいと言われます。なお、旬があるのは原木栽培によるしいたけで、スーパーなどで1年中見かける多くのしいたけは、菌床栽培によるものです。

しいたけ特有の成分として挙げられるのが、「エリ

タデニン」です。エリタデニンには、血中の悪玉コレステロールを下げ、血液をサラサラにする効果があります。そのほか、骨や歯を丈夫にするのに必要なビタミンD、腸内環境を整える食物繊維なども豊富に含まれています。なお、ビタミンDは、日光に当たることでその量を増やすことができるので、買ってきたいたけを1時間ほど天日干しするだけでも、栄養価がアップします。



わくわく物語



渋沢 栄一 (1840年~1931年)

もうこれで満足だという時は、
すなわち衰える時である。



渋沢栄一氏は、日本の武士、官僚、実業家です。2024年度に一新される新1万円札に、栄一氏の肖像が描かれることが発表されているほか、現在放送中のNHK大河ドラマでその生涯が描かれるなど、ここ数カ月で名前を聞く機会が一気に増えた人物でもあるでしょう。それまではあまり名前を知らなかった人も多かったようですが、栄一氏は多種多様な企業の設立及び経営に関わり、「日本資本主義の父」とも呼ばれるほど、日本の経済に大きな影響を与えた人物なのです。

1840年、現在の埼玉県深谷市に長男として生まれた渋沢栄一氏。渋沢家は、米や野菜のほか、藍玉(染料)の製造販売や養蚕なども手掛ける豪農でした。14歳から単身で藍葉の仕入れにも出かけるようになり、この経験が、後にヨーロッパの経済システムを吸収しやすくする素地をつくり出すのに生かされています。

1867年、15代将軍となった徳川慶喜に以前から仕えていた27歳の栄一氏は幕臣となり、パリ万国博覧会に出席する慶喜の弟の随員として、フランスへ渡航します。この時にヨーロッパ各国を訪問し、先進的な産業や軍備を視察。将校と商人が対等に交わる社会を見て、感銘を受けました。

明治維新となり、欧州から帰国した栄一氏は「商法会所」を静岡に設立。その後、明治政府に招かれ、大蔵省の一員として新しい国づくりに深く関わります。1873年に大蔵省を辞した後は、一民間経済人として活動を続けました。そのスタートとなったのが「第一国立銀行」の頭取への就任です。以後、500以上の企業の設立に関わったとされる栄一氏ですが、渋沢財閥をつくらずに“私利を追わず公益を図る”との考えを、生涯にわたって貫き通しました。1931年、多くの人々に惜しまれながら、栄一氏は91年の生涯を閉じています。

身体のみめ知識

ストレスに強くなる「マインドフルネス」の効果

毎日仕事や家事に追われ、ゆっくりとストレスを発散する余裕がない…そんな人は、今この瞬間に意識を向ける「マインドフルネス」を取り入れてみましょう。リラックスできる空間で、背すじを伸ばして座り、目を閉じ、肩の力を抜いて、自然なペースで呼吸をし、その呼吸だけに意識を集中させます。始めは1~2分から始め、毎日少しずつ延ばしていきましょう。マイ

ンドフルネスを続けるうちに、意識の向かう先(呼吸)をコントロールすることが、だんだん楽に感じるようになってくるはずです。すると日常生活でも、自分の感情をコントロールできるようになり、人間関係がうまくいったり、集中力が向上するなどの効果が現れるようになります。ストレスで寝付きが悪い人なども、ぜひマインドフルネスで精神面を整えてみましょう。

